

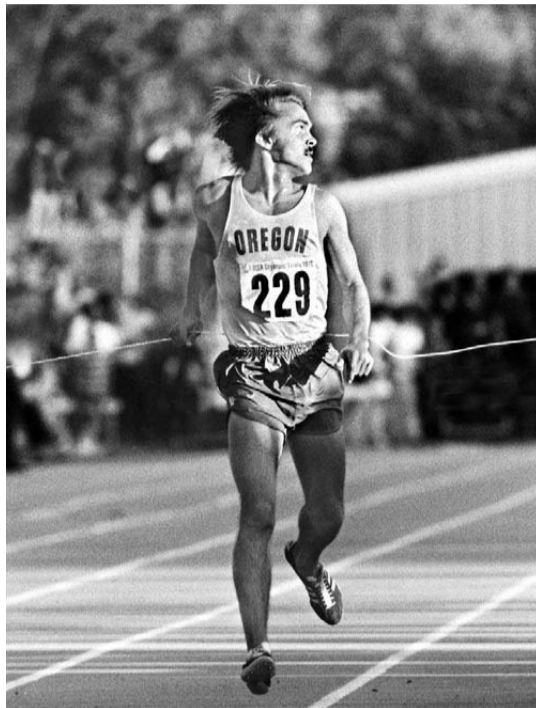
# Tre consigli di lettura sotto l'ombrellone

*Parole in libertà per combattere la monotonia estiva*

In vista dell'estate che ci si spalma dinnanzi agli occhi, ecco pensati alcuni utili consigli per vincere la monotonia o per calarsi appieno in nuovi mondi, che si scelga di stare sotto un ombrellone in riva al mare o nel relax all'aria aperta tra i monti: tre scelte editoriali che permetteranno sia agli appassionati di corsa che ai semplici sognatori di passare alcune ore liete immersi in una buona lettura.

Giugno, tanto per cominciare, ha visto l'uscita in Italia di un volume molto bello scritto da Jean Echenoz, 'Counr', intitolato in italiano 'Correre'. Il libro narra le vicende di un grande fondista cecoslovacco, chiamato per buona parte del racconto solamente Emil. Dopo essere poi entrato nell'immaginario mondiale con la conquista delle medaglie olimpiche, sarà per tutti Zatopek 'rumore di galoppo'. Da qui in poi, l'ascesa, anche politica, di un mito popolare simbolo della dittatura stalinista e della Primavera di Praga, della quale fu fervente sostenitore, e infine il declino dopo la sconfitta olimpica nella maratona di Melbourne del 1956 sino al lavoro forzato nelle miniere di uranio e il tentativo che la propaganda fallì di cancellare per sempre il suo ricordo. La gente non lo dimenticherà mai.

Altra scelta singolare, è quella di Enzo Caporaso. Ex pugile e rugbista, Caporaso è entrato nel Guinness dei Primati compiendo la straordinaria impresa di correre 51 maratone in 51 giorni. In occasione dell'ultimo Salone internazionale del libro di Torino, Caporaso ha presentato la sua ironica autobiografia, dal titolo 'Ma chi te lo fa fare?', pubblicata per Editori.com. Spiega con divertimento di come abbia inserito queste maratone nelle pause dal suo lavoro di informatico, tentando (e quasi obbligando) le persone attorno a lui a compiere alcuni gesti atletici, alla riscoperta del rapporto con i propri muscoli, il proprio corpo, il proprio cuore, ricordando che i pensieri "fluiscono meglio se ci corri sopra". Oltre a questa iniziativa editoriale, Caporaso conserva nel paniere anche la volontà di corteggiare maggiormente anche



Qui sopra a sinistra l'americano Steve Prefontaine e a destra il cecoslovacco Emil Zápotek

le ultramaratone, considerando l'incoraggiante esordio nella 24 Ore di Golfe-Juan in Francia, con ben 180.250 chilometri percorsi senza sosta.

L'ultimo buon consiglio di lettura riguarda certamente 'La leggenda del re corridore', opera di Marco Tarozzi nella quale l'autore accompagna per mano il lettore attraverso la breve vita di un mezzofondista dal quale l'America più sognante ha concepito un mito: Steve Prefontaine, inneggiato da tutti come Pre. Nato nel 1951 e morto all'età di soli 24 anni, Pre, appena ventunenne, aveva preso parte alle Olimpiadi di Monaco nel 1972 (quelle prese di mira dagli attentati terrori-

stici) e aveva gareggiato in finale con il solo traguardo di arrivare primo. Tarozzi narra poi dei suoi esordi, dai primi passi nella vita alla volontà di trasferirsi a Eugene sotto le cure severe di Bill Bowerman, sino al suo rapporto coi propri sostenitori, che conquistò asserendo che "un sacco di gente gareggia per vedere chi è più veloce. Io corro per scoprire chi ha più palle"; sempre oltre i limiti, in ogni sfaccettatura della vita. Il volume è una perla rara da reperire, ma non è impossibile; andando infatti sul sito [www.bradipolibri.it](http://www.bradipolibri.it) è possibile ordinarlo e riceverlo per posta.



Pagina a cura di Mattia Guazzi

## L'ARDIGO' TEAM

Il Marathon Cremona si cimenta a Suviana



Domenica scorsa, tre elementi del gruppo del Marathon Cremona di Claudio Ardigo si sono recati a Suviana per percorrere i 28 chilometri del traguardo intermedio della Maratona. Ian Till ha concluso la corsa in 3h31'47", Mariarosa Ardigo in 3h32'10", seconda nella categoria d'appartenenza, e Luisa Ferrari in 3h32'29", prima nella categoria d'appartenenza. I tre nella foto sono assieme a Lorenzo Bettoli.

## Sabato tutti con "Elisa e l'ambiente"

Sabato 27 giugno, dalle 17.30 alle 18.30 sarà possibile partecipare alla Marcia 'Elisa e l'ambiente', con partenza libera e percorsi opzionali sui chilometraggi di 3, 6 o 12 a seconda del passo o della gamba, a San Pietro in Cerro (Pc). Il titolo della manifestazione podistica, non competitiva, a carattere internazionale e che si svolgerà su percorso pianeggiante a passo libero, prende ispirazione dalle vicissitudini di Elisa, una ragazza cerebrolesa con problemi respiratori, la quale per risolvere il suo ritardo psicomotorio deve ogni giorno compiere svariati esercizi; la futura costruzione di un casello in località Fontanazza, apporterebbe gravi cambiamenti in peggio alla sua sussistenza.

## La Nike, la Apple e la sfida tra i sessi

Odierna rivisitazione della sfida tra uomini e donne, il contest della Nike ha avuto luogo in tutto il mondo, grazie alla partecipazione di circa 123.000 runner collegati assieme attraverso la rete. I chilometri che percorrevano ogni giorno con le speciali Nike+, scarpe da corsa collegate via bluetooth ad un iPod Apple o al sensore in dotazione Nike+ SportBand, potevano essere scaricati sul proprio computer e aggiunti a quelli generali degli altri utenti iscritti al sito [www.nikeplus.com](http://www.nikeplus.com). Tra il 13 marzo e il 20 aprile, nel corso della prima edizione del "Nike+ Men vs Women" sono stati corsi circa 1.5 milioni di chilometri. La squadra maschile ha prevalso in tutte le categorie: totale chilometri percorsi, con 1.028.923 contro i 454.710 delle donne, media chilometrica per runner, 14,45 per gli uomini e 8,77 per le donne, e maggior numero di chilometri corsi in 24 ore, 90,40 per gli uomini e 85,42 per le donne.

# Nella notte per le strade cremonesi

*Pieve San Giacomo è stata affascinante teatro del 9° Avis-Aido*

PIEVE SAN GIACOMO - Si è corsa a Pieve San Giacomo venerdì 12 giugno in notturna la nona edizione del Trofeo Avis-Aido. La gara è stata valida come terza prova del campionato provinciale e come prestazione per i punti presenza del Gran Prix del comitato podistico Cremonese-Bresciano. Tre i percorsi che gli organizzatori hanno predisposto: 2,2 chilometri per i Pulcini, 4,4 chilometri per le donne e gli uomini delle categorie B e G maschili, 6,6 chilometri per gli uomini delle altre categorie. Riguardo i tragitti di competizione, diversi atleti si sono lamentati per un passaggio, che si è dimostrato particolarmente ostico, e che ha costretto molti di loro a fermarsi e quindi rompere il ritmo della corsa. Premi e riconoscimenti sono stati

dati ai migliori dieci uomini di ogni categoria, alle prime cinque donne per ogni categoria, oltre che ai gruppi con più di dieci iscritti.

**Classifiche maschili:** categoria A Bertonecelli, Rota, Papetti; categoria B Trizio, Chiari; categoria C Ceruti, Della frera; categoria D Brunetti, Berti, Scaratti; categoria E Gagliardi, Amadini, Razzetti; categoria F Corbani, Ottoni, Bocellari; categoria G Gerundi, Dottorello, Poli, categoria Fidal Rota, Calsana, Piersimoni. **Classifiche femminili:** categoria A De Gennaro, Galli, Stefanini; categoria B Cima, Stefanini; categoria C Milanesi; categoria D Baldi, Ronchino, Calsana; categoria E Bazzani, Manini, Ardemagni; categoria F Bressani, Bellomi, Caningiuola; categoria G Moggia, Borgogni; categoria



Fidal Magnani, Papetti, Sarro. **Classifica gruppi:** arredamenti Maiandi, Sansalvatorese, Marathon Cremona, ART commerciale Gabbioneta, Gioco Sport Piadena, atletica

Ogliese, Astor Market Ostiano, Annico, LEM Lonato, Casone Noceto, BR&C Castiglione d'Adda, atletica Viadana.

Gabriele Marca

## MANIFESTAZIONI/GRUPPO ASTOR MARKET

### San Daniele, la Marcia del Porto festeggia alla grande la 32a edizione

Domenica 14 giugno si è corsa a S. Daniele Po la 32a edizione della "Marcia del Porto", gara podistica organizzata dal gruppo Astor Market. I corridori si sono ritrovati alle ore 7:30 presso il parco Mela Verde da cui sono partiti un'ora dopo. Tre i percorsi su cui, in base alla categoria d'appartenenza, si sono dati i battaglie gli atleti. Il più breve misurava un chilometro, quello intermedio 3 chilometri, quello più lungo 6 chilometri. Sono stati premiati i primi dieci uomini di ogni categoria, tra le donne invece sono state premiate le prime cinque di ogni categoria; trofei e riconoscimenti sono stati assegnati ai gruppi con almeno dieci corridori iscritti. **Classifiche maschili:** categoria A Rota, Rinaldi, Lautaru; categoria B Essiba, Orizio, Stefanini; categoria C Ceruti; categoria D Pastorelli, Berti, Ortenzio; categoria E Gagliardi, Rinaldi, Faverezani; categoria F Ghidoni, Di Giuseppe, Regazzi; categoria G Gerundi, Colleoni, Poli; categoria Fidal El Wafa, Rota. **Classifiche femminili:** categoria A Essiba, Stefanini, Singh; categoria B



Dunia Takrist, Ikram, Alem Takrist; categoria D Baldi, Ronchini, Cima; categoria E Bazzani, Gregis, Daniel; categoria F Lorenzoni, Bressani, Bellomi; categoria G Mondini, Moggia, Barberini; categoria fidal Magnani, Papetti, Sarro. **Classifica gruppi più numerosi:** Arredamenti Maiandi, Astor Market Ostiano, ART commerciale Gabbioneta, Sansalvatorese podisti, atletica Carpenedolo, BR&C Castiglione d'Adda, Gioco Sport Piadena, LEM Lonato, Cremezzano, Marathon Cremona, Casone Noceto.

g.m.